



9月 道塚小学校献立表

令和7年9月1日
大田区立道塚小学校
校長 荻間 秀浩

こんげつ きゅうしよくもくひょう しよくご きゅうよう
◎今月の給食目標→食後は休養をとろう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	(エネルギー) (kcal)	たんぱく質 (g)
2火	チキンカレーライス	○	とりにく、とりがら	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	623	17.8
	かいそうサラダ		さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん			
	りんごゼリー		さとう	りんごジュース			
☆給食で全国旅行☆ ～沖縄編～							
3水	クファジュシー	○	ぶたにく、しおこんぶ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	にんじん、さやいんげん	511	21.8
	にんじんしりしり		ツナ、たまご、かつおぶし	ごまあぶら	にんじん、もやし		
	おきなわふうとんじる		けずりぶし、ぶたにく、あつあげ、かまぼこ	こんにやく	だいこん、しいたけ、ねぎ		
4木	ひやしぶたしゃぶうどん	○	ぶたにく、けずりぶし	うどん、あぶら、さとう、ごま	しょうが、にんじん、きゅうり、もやし	587	33.6
	いかのこうみやき		いか		しょうが、にんにく、ねぎ		
5金	ヨーグルトフレンチトースト	○	ヨーグルト、たまご、ぎゅうにゅう	パン、さとう、バター、グラニューとう		570	24.5
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん		
	ボルシチ		とりがら、ぶたにく、なまクリーム	あぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、パセリ		
8月	こうやどうふのそぼろどん	○	とりにく、こうやどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、しいたけ、ねぎ、さやいんげん	605	21.3
	やさいチップス		あぶら、さつまいも	かぼちゃ、れんこん、ごぼう			
	くだもの(なし)			なし			
☆重陽の節句給食☆							
9火	ごはん	○		こめ、むぎ		592	23.2
	さばのこうみあげ		さば	さんおんとう、でんぶん、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ		
	きっかおひたし				こまつな、キャベツ、もやし、きく		
	いなかじる		けずりぶし、あぶらあげ	こんにやく、じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ		
10水	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、でんぶん	たまねぎ、はくさい、はくさいキムチづけ	583	23.6
	わかめスープ		とりがら、とりにく、わかめ	ごま、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、もやし、にんじん		
11木	ツナトースト	○	ツナ、チーズ	パン、あぶら、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、トマト	585	26.6
	ポトフ		とりがら、ベーコン、ぶたにく	あぶら、じゃがいも	しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ		
	パリパリサラダ			さとう、あぶら、ワンタンのかわ	にんじん、きゅうり、キャベツ		
12金	こまつなチャーハン	○	ぶたにく	あぶら、ごまあぶら、こめ、むぎ	にんじん、こまつな	509	18.9
	コロコロサラダ			あぶら、さとう	にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、りんご		
	とりチゲスープ		とりがら、とりにく		しょうが、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、にら		
16火	スパゲティみそミートソース	○	だいち、ぶたにく、チーズ	スパゲッティ、あぶら、さんおんとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ	639	24.4
	コーンサラダ			あぶら、さとう	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン		
	シナモンいりキャロットケーキ		たまご、ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう、あぶら	にんじん		
17水	ぶたにくのしぐれごはん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ごぼう、しょうが、さやいんげん	568	25.3
	きりぼしだいこんのたまごやき		とりにく、たまご	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん		
	じゃがいもとわかめのみそしる		こんぶ(だし)、けずりぶし、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ		

18 木	くろざとうパン	○		くろざとうパン		524	23.5			
	カリカリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごまあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし					
	レンズまめのシチュー		ぶたにく、ベーコン、レンズまめ、とりがら	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、トマト、パセリ					
19 金	ごはん	○		こめ、むぎ		564	25.6			
	とりにくのごましょうゆやき		とりにく	ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ					
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	にんじん、キャベツ、もやし					
	けんちんじる		けずりぶし、とりにく、とうふ、あぶらあげ	ごまあぶら、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ					
20 土	ブルコギどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま、こんにゃく、でんぷん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あかピーマン、ピーマン	694	23.1			
	ビーンズポテト		だいず	あぶら、じゃがいも、でんぷん						
	サイダーフルーツポンチ				おうとう、みかん、パインアップル					
24 水	おやこどん	○	けずりぶし、とりにく、たまご	こめ、むぎ、でんぷん	にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな	579	27.3			
	こんさいのごまみそじる		けずりぶし	あぶら、さといも、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ					
25 木	ココアあげパン	○	ピュアココア	コッペパン、あぶら、グラニューとう、さとう		572	21.2			
	やきにくサラダ		ぶたにく、たまご	あぶら、いとこんにゃく、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、ブロッコリー					
	ABCミネストローネ		とりがら、ベーコン	あぶら、じゃがいも、ABCマカロニ、さんおんとう	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト					
☆旬 ^{しゅん} を味わ ^{あじ} う給食 ^{きゅうしょく} ☆										
26 金	ごはん	○		こめ、むぎ		549	21.7			
	さんまのすがたに		こんぶ(だし)、さんま	さとう	ねぎ、しょうが					
	かきたまじる		けずりぶし、たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、こまつな					
29 月	わかめごはん	○	わかめ	こめ、むぎ		541	19.3			
	にくじゃがに		ぶたにく、けずりぶし	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、くるまふ、さとう	にんじん、たまねぎ、こまつな					
	ごまあえ			さとう、ごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ					
30 火	メキシカンライス	○	ウィンナー	こめ、むぎ、バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、トマト、コーン、ピーマン	574	25.2			
	さかなのモルネソースやき		たら、ぎゅうにゅう、チーズ	バター、こむぎこ	パセリ					
	コールスローサラダ			あぶら、さとう、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん					
一日 ^{いちにち} 当 ^あ たりの平均 ^{へいきんえいようか} 栄養 ^{えいようか} 価										
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	マグネシウム(mg)	亜鉛(mg)
577	23.6	21.2	2.4	325	1.9	0.38	26	5.5	80	2.9

※1 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。
 ※2 食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。

☆道塚小学校のみなさんへ☆



9月9日は重陽の節句です。菊を用いて無病息災や長寿を願う、中国伝来の行事です。給食では菊を蒸して干した菊のりをほぐして混ぜ、おひたしに入れます。

また、9月は旬のさんまを出します。骨がやわらかくなるまでじっくり煮込んで仕上げました。

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑いですが、食事、運動、睡眠を大切に、体調管理に気をつけて元気に登校してくださいね！2学期もよろしくお願いします。